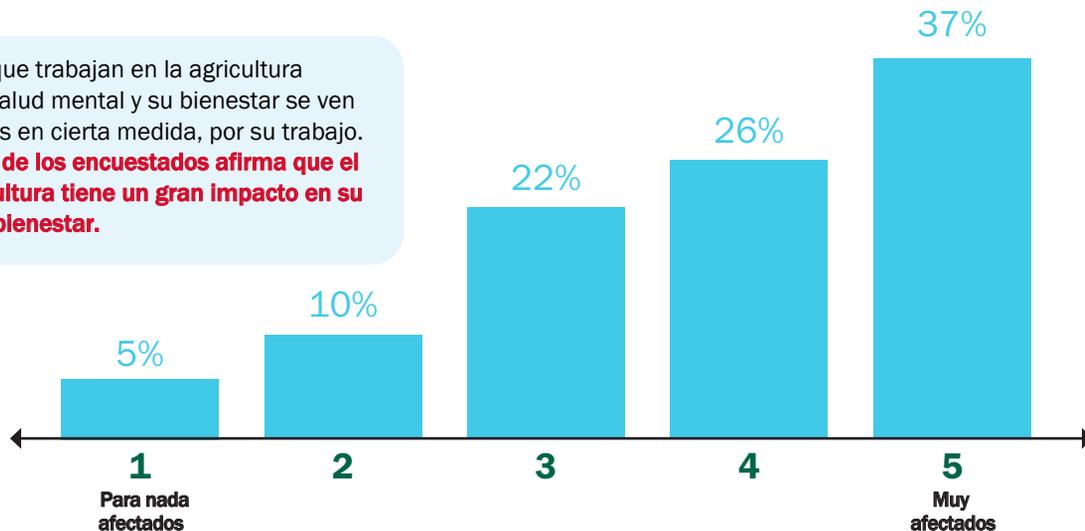


Agricultura y salud mental

El impacto de la agricultura en la salud mental

La mayoría de los que trabajan en la agricultura señalaron que su salud mental y su bienestar se ven afectados, al menos en cierta medida, por su trabajo. **Alrededor del 37% de los encuestados afirma que el trabajo en la agricultura tiene un gran impacto en su salud mental y su bienestar.**



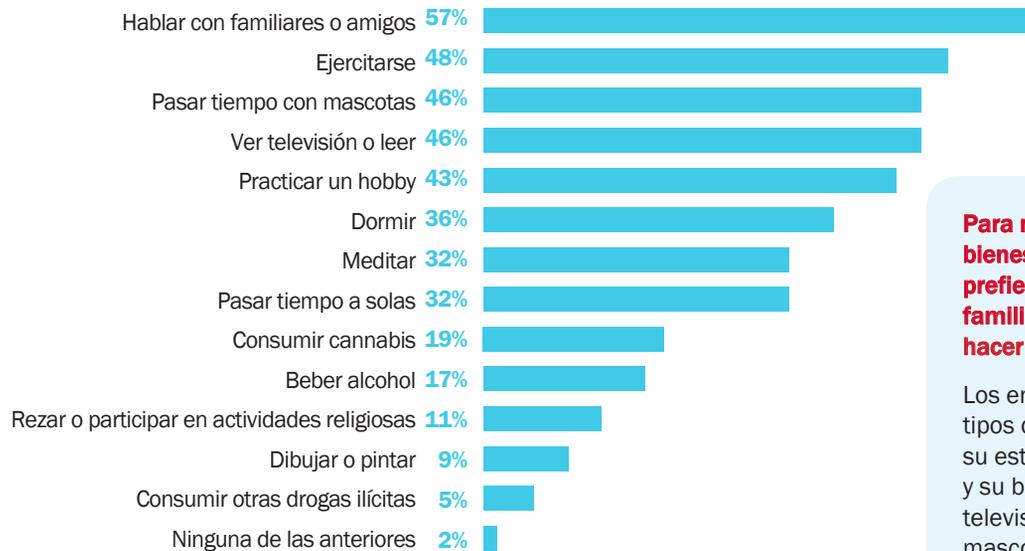
Factores que influyen en la salud mental y el bienestar



Casi todos los encuestados afirman que hay factores externos que influyen en su salud mental y su bienestar.

El 59% de los encuestados respondieron que el tiempo y otros factores fuera de control son los que más influyen. Alrededor del 53% afirmó que la influencia de las largas jornadas laborales y el estrés en la conciliación de la vida laboral y familiar también son factores externos importantes.

Formas de controlar el estrés y mejorar la salud mental y el bienestar



Para mejorar la salud mental y el bienestar, el 57% de los encuestados prefiere hablar con amigos o familiares y el 48% prefiere hacer ejercicio.

Los encuestados señalaron distintos tipos de actividades para controlar su estrés y mejorar su salud mental y su bienestar. La lista incluye ver televisión, leer, pasar tiempo con mascotas, practicar hobbies, dormir, pasar tiempo a solas, meditar y otras actividades.

Obstáculos para acceder a servicios de salud mental y bienestar

Los encuestados señalaron que los principales obstáculos para acceder a recursos son: **servicios caros (38%), dificultad para llegar a los proveedores debido a la distancia o a la ubicación (27%) y falta de cobertura de seguro (25%).**

Alrededor del **42% de los encuestados señalaron otros obstáculos**, entre ellos: es difícil encontrar proveedores disponibles/ en la red, quieren encontrar a alguien que les entienda, necesitan cuidado de niños, falta de apoyo LGBTQIA+ y falta de tiempo libre.

